

# Переговори з опором (повідомлення «ні» у дусі NVC)

## Цілі воркшопу

Після завершення воркшопу учасник:

розпізнає, чим у NVC є повідомлення «ні», критика та агресія;

- знає схему переговорів у дусі NVC та її ключові елементи;
- вміє застосовувати активне слухання з елементами емпатії;
- розуміє значення розпізнавання та називання потреб у процесі слухання і самовираження;
- знає модель самовираження у дусі NVC та вміє застосовувати її на практиці;
- має практичний досвід переговорів із відмовою, зокрема як слухання, так і говоріння;
- отримує більшу ясність у комунікації себе та своїх потреб у складних ситуаціях.

## Цільова група

Воркшоп призначений для:

дорослих осіб, які працюють або навчаються та хочуть підвищити свої комунікативні навички;

- осіб, які вже мають перший досвід з NVC (знають базові засади);
- осіб, що працюють у командах, у середовищах, заснованих на співпраці, або в ситуаціях, обтяжених кризами та високим рівнем стресу; зокрема також осіб, які зазнали наслідків війни чи міграції, для яких інструменти NVC можуть бути особливо підтримувальними у побудові відчуття безпеки та емпатичної комунікації;
- усіх, хто хоче краще розуміти себе й інших та будувати стосунки, засновані на емпатії, ясності й автентичності.
- Воркшоп не потребує попередньої підготовки – достатньо цікавості та готовності до досвіду.



# Переговори з опором (повідомлення «ні» у дусі NVC)

## **Зв'язок з NVC та добробутом**

Воркшоп повністю базується на підході Ненасильницького спілкування (Nonviolent Communication) Маршалла Розенберга.

Учасники навчаються розпізнавати емоції та потреби, формулювати прохання і вести діалоги у спосіб, який:

знижує рівень стресу,

- зменшує напруження у стосунках,
- зміцнює відчуття емоційної безпеки,
- підтримує психологічний добробут, оскільки навчає емпатії (до себе й інших) та регулювання емоцій через свідомий контакт із собою.
- Усе ґрунтується на емпатії – до себе й до інших.

## **Опис вправ / активностей**

Модуль I: Вступ (Intro)

Нагадування засад NVC – чим у підході NVC є критика, агресія та повідомлення «ні».

Переговори у дусі NVC – опис схеми переговорів та обговорення окремих елементів процесу:

- Опір/відмова,
- Активне слухання,
- Емпатія (NVC),
- Самовираження,
- Мозковий штурм,
- Досягнення домовленостей (Слайд 1).

Модуль II: Активне слухання та емпатія у слуханні

Обговорення принципів активного слухання – представлення схеми активного слухання (Слайд 2).

- Вправа: «Активне слухання» – учасники об'єднуються у трійки (ролі: той, хто говорить; той, хто слухає; спостерігач). Той, хто говорить, розповідає про ситуацію, у якій почув/ла відмову («ні»). Завдання того, хто слухає, – активне слухання та віддзеркалення висловлювання відповідно до схеми (протягом 7 хвилин), а потім уточнення потреб того, хто говорить (3 хв). Спостерігач занотовує спостереження. Після приблизно 10 хвилин розмови відбувається обговорення (зворотний зв'язок – 5 хв) і зміна ролей. Вправа триває так, щоб відбулося три раунди – кожен учасник виконує кожну з ролей.
- Обговорення вправи – дискусія у загальному колі, обмін досвідом з вправи.



# Переговори з опором (повідомлення «ні» у дусі NVC)

## **Модуль III: Самовираження – 11:50–13:45**

1. Міст між частиною I та II: підсумок першої частини воркшопу та вступ до другої частини (введення теми самовираження) – 5 хв.
2. Діагностична вправа: «Самовираження» – учасники продовжують роботу в тих самих трійках, аналогічно до попередньої вправи. Той, хто говорить, описує ситуацію, в якій хотів/ла виразити себе (повідомити про свої очікування), і формулює:

- чого хоче досягти,
- якої дії очікує від іншої особи,
- які потреби стоять за вищезазначеним (тобто за його/її проханням/пропозицією).

Час на висловлювання того, хто говорить: 7 хвилин, далі 3 хвилини на обговорення у трійці після кожного раунду.

3. Вправа має на меті показати, наскільки складним може бути чітке самовираження та наскільки важливою є відповідна підготовка до цього етапу переговорів.

Обговорення вправи – обговорення у загальному колі (обмін спостереженнями з вправи) – 10 хв.

4. Обговорення процесу самовираження у NVC та пропозиція схеми, що полегшує формулювання повідомлення – (Слайд 3) – 5 хв.

5. Перевірочна вправа: учасники, у тих самих трійках, індивідуально готуються до висловлювання відповідно до представленої схеми самовираження. Час на підготовку – 10 хв, далі кожна особа виражає себе на обрану тему (в межах трійки) – 5 хв на особу.

6. Обговорення вправи – дискусія у загальному колі всієї групи, висновки – 15 хв.

Підсумок – завершення воркшопу, останні запитання та рефлексії – 5 хв.



# Переговори з опором (повідомлення «ні» у дусі NVC)

## **запрошення до подальшої практики**

Протягом найближчого тижня учасник обирає одну реальну ситуацію, у якій застосує модель самовираження за NVC.

- Щодня протягом кількох хвилин практикує:
- розпізнавання своїх почуттів,
- називання потреб,
- формулювання прохань до себе та інших.

Запрошення вести короткий щоденник «3 хвилини NVC» – що я помітив/ла у своїх реакціях, що було складним, що вдалося.

Рекомендація провести розмову з однією близькою людиною з використанням активного слухання.

